અંક : ૦૩ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

|| ૐ ગં ગણપતયે નમો નમઃ ||

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

•

અંક : ૦૩

•

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૨

•

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

•

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

•

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

•

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

•

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Follow us on **Telegram**
DASHNAM Circular
https://t.me/dashnamcircular

તંત્રીલેખ...

તંદુરસ્તીનો આધાર
પંચ તત્ત્વની જાળવણી પર...

બીમારીમાંથી સાજા થયા બાદ ઓછા લોકો એ જાણવાનો પ્રયાસ કરતાં હોય છે કે આખરે તેઓ બીમાર કેમ થયા.

તબીબીશાસ્ત્ર પાસે તેના પોતાના જવાબ હોય છે. પરંતુ જે ભક્ત છે તેમણે તેને સૃષ્ટિ સાથે જોડીને જોવું જોઈએ.

ઋષિ-મુનિઓએ સૃષ્ટિના સૂક્ષ્મ સ્વરૂપની કલ્પના મનુષ્યના શરીરમાં કરી છે. પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ આ પાંચ તત્ત્વ છે. જ્યારે તેનું સંતુલન બગડે છે ત્યારે બીમારીઓ આપણને ઘેરી વળે છે.

આપણાં શરીરમાં જે કંઈ પણ નક્કર છે તેનો સંબંધ પૃથ્વીની નક્કર અવસ્થા સાથે છે. પાણીનો પણ પ્રવાહ શરીરમાં છે. અગ્નિની ઉષ્માથી સમગ્ર શરીર સંચારિત છે. એ જ રીતે શરીરના અંદર જે કંઈ વહી રહ્યું છે તે વાયુનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં પૃથ્વીના સર્વનાશની કલ્પના કરવામાં આવી છે. આ પાંચ તત્ત્વોની જે સૂક્ષ્મ સ્થિતિઓ છે તે પ્રલયના સમયમાં વિકરાળ થઈ જાય છે અને આવું થાય છે ત્યારે સૃષ્ટિ બચતી નથી.

શરીરમાં પણ આ પાંચ તત્ત્વોનો વાસ છે, એટલે તેને સંભાળવું જોઈએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

અનુક્રમણિકા...

02... તંત્રીલેખ...

04... જામજોધપુર શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજ
દ્વારા "શારદા અભિવાદન સમારોહ" યોજાયો...

06... શુભેચ્છા સંદેશ...

07... શિવપૂજા આત્મબળ વધારે છે.

09... 'યોગ' એ ભારતીય સંસ્કૃતિની
અણમોલ ભેટ છે...

12... સંસ્કાર બિંદુ...

13... જવલંત સફળતા માટે ૧૧ પગથિયા...

15... મૃત્યુ પછીનું સર્વોત્તમ દાન ચક્ષુદાન...

16... લીડર માટે તેની બુદ્ધિની
સાથોસાથ પરિશ્રમ જરૂરી છે...

18... જીતનાર અને હારનારમાં ફર્ક સમજો...

20... આરોગ્ય માટે અમૃત સમાન "પંચામૃત"

23... કાંટા ઉપર પગ... બોધ કથા...

24... હાસ્યકણિકાઓ...

25... આંખમાં કચરૂ પડે ત્યારે શું કરવું?

25... ચિત્ર સંદેશ...

26... આભાર...



જામજોધપુર શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કરતો કાર્યક્રમ **"શારદા અભિવાદન સમારોહ"** સફળતાપૂર્વક યોજાયો...



ચેતનપુરી એસ. ગોસ્વામી
એડવોકેટ, જામજોધપુર

જામજોધપુર દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ સમાજના વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કરતો અને સમસ્ત સમાજને રાહ ચિંધતો અનોખો કાર્યક્રમ "શારદા અભિવાદન સમારોહ" ગત મહિનામાં યોજાયો હતો.

આ કાર્યક્રમમાં જામજોધપુર શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજે અનોખી પહેલ કરતા, સમારોહનું અધ્યક્ષ સ્થાન B.H.M.S.ના વિદ્યાર્થી પ્રિયેશગીરી દિલીપગીરી તેમજ પ્રમુખ સ્થાન S.S.C.માં પ્રથમ ક્રમાંકે આવેલ ક્રિસ્ટીબેન કિશનગીરીને આપેલ હતું. આ કાર્યક્રમમાં L.K.G થી Ph.D. સુધીના વિદ્યાર્થીઓને મોમેન્ટો તેમજ કીટ આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા હતા.

આ કાર્યક્રમમાં સંતો, મહંતો તેમજ સમાજના આગેવાનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. કાર્યક્રમનું સમાપન રાષ્ટ્રગાન દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

'દશનામ સરકયુલર' તરફથી સર્વે સારસ્વતોને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન અને આપ સૌ પ્રગતિના પંથે હંમેશા સફળતાપૂર્વક આગળ વધતા રહો એવી ભગવાન ભોળાનાથને પ્રાર્થના.


શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ સમાજ




શ્રી સમસ્ત









શુભેચ્છા સંદેશ...

ૐ નમો નારાયણ..!

ખૂબજ સરસ, સરળ અને સમાજમાં સદ્ઉપયોગી થાય એવું છે આ ‘દશનામ સરક્યુલર’, બંન્ને અંક ખૂબ સરસ અને માહિતી સભર છે, ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ,

ૐ નમો નારાયણ...

- શ્રી પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
(રબારીકા / સુરત)

* * * * *

લલિતભાઈ,

બહું સરસ ‘દશનામ સરક્યુલર’ બનાવ્યુ છે, દિન-પ્રતિદિન પ્રગતિ કરો એવી શુભેચ્છા, રીપ્લાય આપતા વાર લાગી તે બદલ દરગુજર કરશો, મેં આજે જ શાંતિથી અભ્યાસ કર્યો, વીસ દિવસ હું બહારગામ હતો. ૐ નમો નારાયણ...

- શ્રી પ્રતાપગીરી એચ. ગોસ્વામી
(નવાગામ / સુરત)

* * * * *

“દશનામ સરક્યુલર”નો પ્રથમ અંક મળ્યો... ખૂબ ખૂબ અભિનંદન, ખુબ સરસ, ૐ નમો નારાયણ.

- શ્રી મુકેશપુરી જશવંતપુરી ગોસ્વામી
(ઘાટીલા / અમરોલી - સુરત)

* * * * *

“દશનામ સરક્યુલર”નો પ્રથમ અંક મળ્યો વાંચી ખૂબજ આનંદ થયો. અંક માહિતી સભર અને સરસ છે. ધન્યવાદ. ૐ નમો નારાયણ.

- શ્રી અનીલપુરી કરશનપુરી
(નવાગામ / સુરત)

* * * * *

“દશનામ સરક્યુલર”ના બંન્ને અંક વાંચી ખૂબજ અસરકારક રહ્યો. દરેક વિષયને ધ્યાનમાં રાખીને સરસ મજાનું આયોજન અને કલરફુલ ડીઝાઈન, એક જ વખતમાં સડસડાટ વાંચી નાંખ્યો... ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

- શ્રી હસમુખપુરી એચ. ગોસ્વામી
(અમદાવાદ)

* * * * *

વાહ, ખૂબ ખૂબ અભિનંદન..! કંપોઝીશન ખૂબ સરસ છે... બીજા અંકનું પણ બ્યુટીફુલ કંપોઝીશન... ફરી એકવાર ખૂબ ખૂબ અભિનંદન...

- શ્રી મનિષ આર. દાસાણી
(સીવીલ એન્જીનિયર, પોરબંદર)

આરંભ જેનો **કઠિન** હોય
અંત તેનો **મધુર** હોય....



શિવપૂજા

આત્મબળ વધારે છે.

કોઈપણ વ્યકિત શિવજીને પૂજી શકે છે.
સ્ત્રીથી જો શિવપૂજા ન થતી હોત તો
પાર્વતીજીએ એ ન કરી હોત.
શિવપૂજા આત્મબળ વધારવા સક્ષમ છે.



શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત

વરસાદ આવે એટલે તન તો ભીંજાય પણ મન પણ ભીંજાય. મોરના ટહુકાર સંભળાય. ઢેલના મનમાં હેલી જાગે અને જાણે પ્રેમની ઋતુ પ્રગટ થઈ હોય એવું લાગે. પ્રેમની વાત આવે એટલે રાધા અને કૃષ્ણ દેખાય, પણ કયારેય એવો વિચાર આવ્યો છે કે શિવ તાંડવ પણ પ્રેમનું પ્રતીક જ ગણાય? શિવ અને પાર્વતીનો પ્રેમ અલૌકિક ગણાય છે. જન્મોજન્મ એક જ વ્યક્તિને પામવાની ઝંખના એ પણ પ્રેમ છે? પોતાના પતિનું અપમાન થાય એ પત્નીને ન ગમે અને પત્નીનું અપમાન થાય એ પતિને ન ગમે એમાં પણ પ્રેમ જ હોય છે. કયારેક આપણે અભિવ્યકિતને સમજતા નથી. દરેક પ્રેમમાં શબ્દો કે ફૂલની જરૂર નથી હોતી અને એ અલૌકિક પ્રેમ સાથે જોડાયેલા ભગવાન શિવજીની આરાધના માટેનો સૌથી શ્રેષ્ઠ સમય એટલે શ્રાવણ મહિનો.

શ્રાવણ મહિનામાં જ શિવપૂજા થાય એવો કોઈ નિયમ નથી, કારણ કે શિવપૂજા

ક્યારેય પણ થઈ શકે. શિવ એ જગતનો આધાર છે. જગતનું મૂળ તત્ત્વ એટલે શિવ. શિવ પુરાણના મત મુજબ શિવ એ અગ્નિ સ્તંભ છે. એક દિવસ એનું વિસ્તરણ થતું ગયું અને એક પ્રચંડ ધડાકા સાથે બ્રહ્માંડની રચના થઈ. આવી કોઈ વાત વિજ્ઞાનમાં અન્ય કોઈ આધાર સાથે વાંચવામાં આવી હોય તો વિચારજો કે પહેલાં શું લખાયું? એનો અર્થ કે શિવ સર્વત્ર છે. વળી, આ જ કારણ છે કે આપણે શિવને લિંગ સ્વરૂપે પૂજીએ છીએ. શિવલિંગને સંપૂર્ણ રીતે જોઈએ તો તે શિવ અને શકિત બંનેનું સ્વરૂપ છે. એટલે કે સંપૂર્ણતાનું પ્રતીક છે. નીચેનો ભાગ જેને થાળું કહીએ છીએ તે શકિતનું સ્વરૂપ છે.

શિવના કયા સ્વરૂપને પૂજવું જોઈએ એવો સવાલ ઉદ્‌ભવે ત્યારે આ વાતને એકવાર ફરી સમજી લેવી જરૂરી છે. આપણે ત્યાં શિવને લિંગ સ્વરૂપે અને વિષ્ણુને શાલિગ્રામ સ્વરૂપે પૂજવામાં આવે છે.

કેટલાંક લોકો પૈસા, ફળ, ફૂલ, અનાજ વગેરે શિવલિંગના થાળા પર મૂકે છે, જે યોગ્ય ન ગણાય. એનું કારણ એ જ છે કે જે જગ્યાએ આ બધું મુકાય છે તે પણ પૂજનીય છે. કેટલાક લોકો દીવો પણ આ જગ્યાએ મૂકે છે અને પછી સારાં ફળની અપેક્ષા રાખે છે.

આપણી કોઈપણ ક્રિયા કે પૂજા પાછળ કોઈ કારણો છે. માટે યંત્રવત્ પૂજા કરવાથી કે ભાગતાં ભાગતાં માત્ર ફળની અપેક્ષાથી કોઈ કાર્ય કરવામાં આવે તો એનાં યોગ્ય પરિણામો મળતા નથી. ગ્રામ દેવતા એટલે કે પોતાના ગામના દેવતાને પૂજવાની વાત એટલા માટે જ આવી હતી કે લોકો માત્ર ભીડ કરીને દર્શન કરી, એવું માની ન લે કે એમણે પૂજા સંપન્ન કરી છે. કોઈ પણ મંદિરનું શિવલિંગ પૂજનીય જ હોય છે. ઘરે પણ શિવપૂજા થઈ શકે. વળી, મોંઘુ શિવલિંગ વધારે સારું એવા પણ કોઈ નિયમો નથી. આજકાલ કેટલાક શબ્દોને અપભ્રંશ કરીને વસ્તુઓ વેચાઈ રહી છે ત્યારે જે તે શબ્દને એના મૂળ સ્વરૂપે જાણવા યોગ્ય ગણાશે. પાર્ષદ અને પારદ બંને અલગ અલગ શબ્દ છે. એવી જ રીતે ક્રિસ્ટલનો અર્થ કાચ નથી થતો.

આપણા શાસ્ત્રો દરિયા સમાન વિશાળ છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં પાંચ તત્ત્વોની વાત કરવામાં આવી છે અને ભારતમાં એ દરેક તત્ત્વ સાથે સંલગ્ન શિવલિંગની રચના થઈ છે. તત્ત્વ સાથે જોડાયેલ દેવાલયો પણ છે. શિવપૂજા વિશે કેટલીક જરૂરી વાત, કારણ કે આ માહિતી આપને શિવમય થવામાં મદદ કરશે અને શિવપૂજા આપણને વધારે સુખી બનાવવા સમર્થ છે. સહુને શિવપૂજા કરવાનો અધિકાર છે. કોઈપણ વ્યકિત શિવને પૂજી શકે છે. સ્ત્રીથી જો શિવપૂજા ન થતી હોત તો પાર્વતીજીએ પૂજા ન કરી હોત. અહિલ્યાબાઈ શિવપૂજક ન હોત,

શિવપૂજા આત્મબળ વધારવા સક્ષમ છે. શિવપૂજા કરતાં પહેલાં શરીર અને મન ચોખ્ખું હોવું જોઈએ. એટલે જ શિવમંદિરો જળાશય પાસે બનતાં. સ્વચ્છ વસ્ત્રો જે આમન્યા સાચવી શકતાં હોય એવા પહેરવાં પણ જરૂરી છે. શિવ પિતા સમાન છે. એમને આદર આપવો જ પડે. શિવપૂજા બેસીને થાય. આ પૂજા મનની શાંતિ આપે છે. તેથી રઘવાટમાં શિવપૂજા ન જ થાય. તાંબુ શિવજીનું પ્રિય છે. તેથી અભિષેક માટે જળ કે અન્ય પ્રવાહી તાંબાના વાસણમાં હોય તો યોગ્ય ગણાય. આની પાછળનું વિજ્ઞાન પણ સમજવા જેવું છે. શિવપૂજામાં વપરાતા વિવિધ દ્રવ્યોમાં દૂધ મુખ્ય છે. જળ એ શુદ્ધિકરણ માટે વપરાય છે. તેથી માત્ર જળનો અભિષેક ન કરીએ. શ્રાવણ મહિનામાં બીલી ચડાવવાનો પણ મહિમા છે. એના માટે પાનને ડાળી સહિત પણ ન તોડાય. અખંડિત બીલીપત્ર ખૂબ જરૂરી છે.



‘યોગ’

એ **ભારતીય સંસ્કૃતિ**ની અણમોલ **ભેટ** છે...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

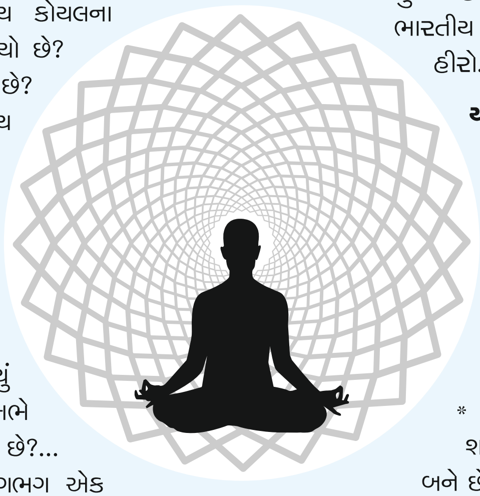
પ્રાચીનકાળમાં ઋષિમુનિઓ યોગાભ્યાસ દ્વારા અદ્વિતીય સિદ્ધિઓ હસ્તગત કરી શક્યા હતા. કાળક્રમે આ “યોગ” ભૂલાતો ગયો.

એકવીસમી સદી “સાયન્સ અને ટૅકનોલોજી”ની સદીની સાથે “યોગ”ની સદી બની રહી છે. આજનો માનવી તંદુરસ્તીને અગ્રિમતા આપતો થયો છે. ધનના મહત્ત્વની સાથે સાથે ધ્યાનના મહત્ત્વને સ્વીકારતો થયો છે. અણુની શોધ તો કરી, પરંતુ આત્માની શોધ તરફ વળ્યો છે. અંતરિક્ષમાં તો પહોંચ્યો, પરંતુ એકબીજાના અંતર સુધી પહોંચવાની પણ તેને જરૂરિયાત સમજાય છે. આઇ.ટી. અને બ્યુટીની સાથે સાથે “ડયૂટી” “ઓરિએન્ટેડ” થયો છે. ભોજનની અગત્યતાની સાથે-સાથે ભજનની અગત્યતા સ્વીકારતો થયો છે. બાહ્ય સૌંદર્યની સાથે-સાથે આંતરિક સૌંદર્યમાં નિખાર લાવવાના પ્રયત્નો કરી રહ્યો છે. ઉપગ્રહો છોડયા પરંતુ પૂર્વગ્રહો કેવી રીતે છોડવા તેનું ચિંતન કરતો થયો છે. બાહ્ય દોડ ઓછી કરી આંતરિક દોડ તરફ પ્રયાણ કર્યું છે.

તંદુરસ્તી એટલે ઉચ્ચ કક્ષાની માનસિક, શારીરિક, સામાજીક અને આધ્યાત્મિક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ. આ પ્રકારની તંદુરસ્તી માત્રને માત્ર યોગ દ્વારા જ મેળવી શકાય છે.

યોગી થવું એટલે માનસિક, શારીરિક, સામજિક અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી કેળવવી. યોગી બનવામાં સંસારત્યાગ, ભગવા વસ્ત્રો, લાંબી જટા કે દાઢી મહત્ત્વનાં નથી. શૂટેડ બૂટેડ ઈન્સાન પણ યોગી હોઈ શકે છે! યોગી પુરૂષો તો હરતાં ફરતાં તીર્થસ્થાનો છે. સૌજન્યની પરબો છે, શાંતિધામો, સેવાલયો અને પ્રેમાલયો છે!

પ્રાચીનકાળમાં માનવીનું જીવન પ્રકૃતિના ખોળામાં વ્યતીત થતું હતું. બાળકો પણ પ્રકૃતિના ખોળે શિક્ષણ લેતા. આજે કોંક્રિટના જંગલોમાં અભ્યાસ કરતાં બાળકોને જો પૂછવામાં આવે કે "તમે ક્યારેય કોયલના ટહુકા સાથે તાલ મિલાવ્યો છે? મોરલાના નૃત્યને માણ્યું છે? નદી કે ઝરણામાં ક્યારેય ડૂબકી મારી છે? રાત્રે ખૂલ્લા ગગનમાં ટમટમતાં તારલાઓને નીરખ્યા છે? વરસાદના પાણીમાં છબછબિયાં કર્યાં છે? "મા"નું હાલરડું સાંભળ્યું છે? દાદા-દાદીના ખભે લટકીને મસ્તી કરી છે?... બધા જ બાળકોનો લગભગ એક જ જવાબ હશે "ના" કારણ કે યંત્રયુગમાં જીવનારા તમામ લોકોનું જીવન યંત્રવત્ બન્યું છે. ઝડપી યુગની દોડાદોડ અને ભાગમભાગમાં બાળકોનું બાળપણ, યુવાનોની યુવાની અને વૃદ્ધોનું ઘડપણ છીનવાયું અને નંદવાયું છે! દરેકના ચહેરા પર "ટેન્શન" જોવા મળે છે. બાળકોને ગૃહકાર્યનું ટેન્શન.... યુવાનોને નોકરીનું ટેન્શન... વૃદ્ધોને એકલતાનું ટેન્શન.... ગૃહિણીઓને પરિવારનું ટેન્શન.... તનાવગ્રસ્ત જીવનમાં જીવનારા લોકોમાં ક્યારેક હતાશા-નિરાશા આવી જાય છે. આ હતાશા ક્યારેક માનવીને અપમૃત્યુ સુધી દોરી જાય છે.



જીવનની તમામ સમસ્યાઓનું એક જ નિરાકરણ એટલે યોગ. આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિમાંથી મુક્ત થવાનો રામબાણ ઈલાજ એટલે યોગ. જીવનનાં બંધ તાળાંને ખોલવાની માસ્ટર કી એટલે યોગ. સંસારમાં મમતા અને સમતા કેળવવાનો એક જ ગુરૂમંત્ર એટલે યોગ.

યોગનો અર્થ થાય છે "જોડવું" યોગાભ્યાસથી વર્ગ સ્વર્ગ બની શકે છે, નિશાળ વિશાળ બની શકે છે. બાળકો શાળાના ઉંબરાથી અંબર સુધી પહોંચી શકે છે! યોગ એટલે ભારતીય સંસ્કૃતિનો "કોહિનૂર" હીરો.

યોગથી.....

* કંઠ સુરીલો, માદક અને મિતભાષી બને છે.
* ચહેરો તેજસ્વી બને અને શરીર સૌષ્ઠવ જળવાય છે.
* ક્રોધ પર કાબૂ મેળવી શકાય છે, સ્વભાવ શાંત બને છે.
* આત્મિક આનંદની અનુભૂતિ થાય છે.
* સ્મરણશક્તિ તેજ બને છે. જીવનમાં અનંત પ્રેમ કેળવાય છે.
* ઉમદા ચારિત્ર્યનું નિર્માણ થાય છે.
* મન ઉપર કાબુ રાખવાનું શીખી શકાય છે.

ગાંધીજીએ કહ્યું છે, **'મન ઉપર માનવીનો કાબૂ એટલે વિકાસ, માનવી ઉપર મનનો કાબૂ એટલે વિનાશ.'**

* યોગથી ચિત્તમાં સત્વગુણનો આવિષ્કાર થાય છે, ચિત્ત પ્રસન્ન અને શુદ્ધ બને છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહ્યું છે, જે ક્ષણે ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે તે જ ક્ષણે એકાગ્રતા સધાય છે, ચિત્તના સમાધાનની સ્થિતિ એટલે 'સમાધિ'.

યોગ એ માનવાનો વિષય નથી બલ્કે "માણવાનો" વિષય છે. આપણા બાળકો વ્યસનમુક્ત અને ફેશનમુક્ત બને, નમ્ર અને આજ્ઞાંકિત બને, પ્રાણવાન અને ગુણવાન બને, દિવ્ય અને ભવ્ય બને એજ શિક્ષણનું હૃદય છે. યોગ શિક્ષણ અવશ્ય આ હૃદયને ધબકતું અને ધડકતું રાખી શકે છે.

"ભારતનું ભાવિ તેના વર્ગખંડોમાં ઘડાઈ રહ્યું છે, જો બાળકો તંદુરસ્ત હશે તો આવતી કાલના નાગરિકો તંદુરસ્ત હશે. આપણે સૌ "ટેન્શન"થી મુક્ત બની અટેન્શન કેળવીએ. યોગને જીવનમાં 'એમ્બિશન' અને 'મિશન' બનાવીએ.

Hard Work ની સાથે સાથે Heart Work કરીને યોગ શિક્ષણને જીવનમાં વણી લઈએ તંદુરસ્ત ભારતનું નિર્માણ કરીએ...



સંસ્કાર બિંદુ...

હે પ્રભુ!

સંજોગો વિકટ હોય ત્યારે
સુંદર રીતે કેમ જીવવું
તે મને શીખવ!

બધી બાબતો અવળી પડતી હોય ત્યારે
હાસ્ય અને આનંદ કેમ ન ગુમાવવા
તે મને શીખવ!

પરિસ્થિતિ ગુસ્સો પ્રેરે તેવી હોય ત્યારે
શાંતિ કેમ રાખવી
તે મને શીખવ!

કામ અતિશય મુશ્કેલ લાગતું હોય ત્યારે
ખંતથી તેમાં લાગ્યા કેમ રહેવું
તે મને શીખવ!

કઠોર ટીકા ને નિંદાનો વરસાદ વરસે ત્યારે
તેમાંથી ખપનું કેમ ગ્રહણ કરી લેવું
તે મને શીખવ!

પ્રલોભનો, પ્રશંસા અને ખુશામતની વચ્ચે
તટસ્થ કેમ રહેવું
તે મને શીખવ!

ચારેબાજુથી મુશ્કેલીઓ ઘેરી વળે ને
શ્રધ્ધા ડગુમગુ થઈ જાય,
મન નિરાશાની ગર્તામાં ડૂબી જાય ત્યારે
ધૈર્ય અને શાંતિથી તારી કૃપાની
પ્રતિક્ષા કેમ કરવી
તે મને શીખવ!



અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીઓએ જવલંત **સફળતા** માટે મહત્ત્વના આ **૧૧ પગથિયા** ચઢવા ખૂબજ જરૂરી છે...





ધર્મેશગીરી એન. ગોસાઈ
વાંકિયા, ધ્રોલ

અભ્યાસ કરતાં વિદ્યાર્થીઓએ શૈક્ષણિક કારકીર્દી દરમ્યાન સફળતા મેળવવા માટે, નીચે દર્શાવેલ ૧૧ પગથિયાનો અમલ કરવો ખૂબજ જરૂરી છે. આ ૧૧ પગથિયા દ્વારા જણાવેલ બાબતોમાં શ્રધ્ધા રાખી સખત પુરુષાર્થ કરશો તો શૈક્ષણિક કારકીર્દી બનાવવામાં સફળતા મળશે.

(૧) દ્રઢ સંકલ્પ :

વિદ્યાર્થીએ પોતાની કારકીર્દી કેવી રીતે બનાવવી છે તે માટે પોતાની શકિત મુજબ દ્રઢ સંકલ્પ કરવો અને આ સંકલ્પનો પ્રામાણિકતાપૂર્વક વળગી રહેવું. પોતાનાં સંકલ્પને પૂર્ણ કરવા માટે શિક્ષકો તથા માતા-પિતાનું માર્ગદર્શન મેળવી ચોક્કસ આયોજન કરવું.

(૨) હકારાત્મક વિચારો :

પોતાના સંકલ્પને પૂર્ણ કરવા માટે અભ્યાસ બાબતે હંમેશા હકારાત્મક વિચારો કરવા. હકારાત્મક વિચારોથી આત્મવિશ્વાસ કેળવી શકાય છે. સંકલ્પની પૂર્તતા માટે આત્મવિશ્વાસ અત્યંત જરૂરી છે. અભ્યાસ બાબતે નીચે મુજબના હકારાત્મક વિચારો કરવા.

* "મારી યાદશકિત અદ્‌ભૂત છે મને તમામ બાબતો યાદ રહી જાય છે." એવું વારંવાર વિચારો.

* કોઈ પુસ્તક વાંચી રહ્યા બાદ બધુ જ યાદ રહી જતું હોય તેવા ચિત્રની મનમાં કલ્પના કરો.

* રાત્રે સૂતા પહેલા અને સવારે ઊઠતા પહેલા વારંવાર સવળા વિચારોથી મન ભરી દો. મારે યાદ રાખવું જ છે. હું યા રાખી જ શકીશ. હું અભ્યાસમાં પ્રગતિ કરી જ શકીશ વિગેરે.

હકારાત્મક વિચારોથી હકારાત્મક વલણ કેળવાશે જે સફળતા માટે અત્યંત જરૂરી છે.

(૩) અભ્યાસમાં રસ કેળવો :

જે વિષયમાં આપણને રસ હોય તે વિષય સહેલાઈથી આપણને યાદ રહી જાય છે. જેમ કે ક્રિકેટ, ફિલ્મ, ગીતો, ડાયલોગ્સ વિગેરે આપણને ઝડપથી યાદ રહી જાય છે, કારણકે આપણને તેમાં રસ છે.

આવો રસ અને રૂચિ અભ્યાસમાં

કેળવવાથી અભ્યાસ અંગેની તમામ બાબતો આપણને યાદ રહી જશે. કોઈપણ વિષયની સફળતા આપણે એમાં કેટલો રસ લીધો છે તેના પર નિર્ભર છે.

(૪) સ્વયં પ્રેરણા :

શિક્ષકો કે માતા-પિતા ટકોર કરે પછી વાંચવા કે અભ્યાસ કરવા બેસવું તેના કરતા ભૂતકાળમાં સફળ થયેલ મહાનુભાવો જેવાં કે મહાત્મા ગાંધીજી, એડીસન આઈન્સ્ટાઈન, લાલ બહાદૂર શાસ્ત્રી વિગેરેના જીવનમાંથી સ્વયં પ્રેરણા લઈ અભ્યાસ કરવાથી સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

(૫) એકાગ્રતા :

હોશિયાર વિદ્યાર્થી અને ઠોઠ વિદ્યાર્થીમાં જો કોઈ તફાવત હોય તો તે એકાગ્રતાનો. એકાગ્રતાથી અભ્યાસ કરનાર વિદ્યાર્થી જીવનમાં સફળ થાય છે. વિદ્યાર્થીએ વર્ગમાં જ્યારે શિક્ષક ભણાવે ત્યારે એકાગ્રતાથી શિક્ષણ મેળવવું જોઈએ. મનને અભ્યાસ સિવાય બીજે ક્યાંય ન જવા દેવું તેને એકાગ્રતા કહેવાય. એકાગ્રતાથી મેળવેલું શિક્ષણ ૮૦% યાદ રહી જાય છે. એકાગ્રતા માટે યોગાસન કે હળવી કસરત કરી શકાય. એકાગ્રતાથી કરેલ અભ્યાસ સફળતા અપાવે જ.

(૬) સમજણ પૂર્વકનું વાંચન :

સમજણ પૂર્વકના વાંચનથી આત્મ-વિશ્વાસમાં વધારો થાય છે. ગોખણપટ્ટી કરવાને બદલે હંમેશા વિષયો અને પેટા વિષયોને સમજીને અભ્યાસ કરવાથી યાદશકિતમાં વધારો થાય છે. વાંચન / અભ્યાસ બાદ યોગ્ય રીતે અને શાંત ચિત્તે મનન કરવાથી મનમાં સમગ્ર ચિત્ર ખડું થાય છે જે કયારેય ભૂલાતું નથી.

(૭) રોજનું કાર્ય રોજ :

શાળામાં કે ટયુશનમાં જે વિષયનો અભ્યાસ કરાવ્યો હોય તેનું વાંચન તથા લેખન કાર્ય જો રોજનું રોજ કરવામાં આવે તો તેનાથી વિદ્યાર્થીઓમાં વિશેષ દ્રઢીકરણ થાય છે. શાળા તથા ટયુશનના સમય ઉપરાંત રોજ ત્રણથી ચાર કલાક વાંચન અને લેખન કાર્ય જવલંત સફળતા માટે જરૂરી છે.

(૮) અભ્યાસનાં દુશ્મનોથી સાવધાન :

આળસ, ટી.વી. સીરીયલ, વિડીયો ગેઈમ્સ, વધુ પડતી રમત-ગમત, ખરાબ મિત્રોની સોબત, બિનપૌષ્ટિક આહાર, નકારાત્મક વિચારો, ડીપ્રેશન, ટેન્શન વિગેરે અભ્યાસ દરમ્યાન નડતા દુશ્મનો છે. આ બાબતોથી સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. જે મહાપુરુષો પોતાના જીવનમાં સફળ થયા છે. તેઓ અભ્યાસના ઉપરોકત દુશ્મનોથી હંમેશા દૂર રહ્યા છે. જે આપણા માટે પ્રેરણારૂપ છે.

(૯) આયોજન પૂર્વકનો પુરુષાર્થ :

થૌમસ આલ્વા એડીસન કહે છે કે સફળતા મેળવવા માટે ૧% પ્રેરણા અને ૯૯% આયોજન પૂર્વકનો સખત પુરુષાર્થ જરૂરી છે. પોતાની શકિત મુજબનાં સંકલ્પને પૂર્ણ કરવા સમગ્ર અભ્યસક્રમને આયોજનપૂર્વક સમગ્ર વર્ષમાં વિભાજીત કરી અભ્યાસ કરવાથી સફળતાની શકયતાઓ ખૂબજ વધી જાય છે. વાર્ષિક માસિક, દૈનિક રીતે આયોજન કરી સખત પુરુષાર્થ કરવાથી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

સફળતા માટે સખત પુરુષાર્થનો કોઈ જ વિકલ્પ નથી.

(૧૦) પુનરાવર્તન :

આયોજન પૂર્વકનો સખત પુરુષાર્થ પછી પણ દરેક વિષયમાં પુનરાવર્તન જરૂરી છે. જેટલાં પ્રમાણમાં વાંચન અને લેખન દ્વારા પુનરાવર્તન થશે તેટલાં પ્રમાણમાં સફળતાની નજીક પહોંચી

શકાય છે. જુના પ્રશ્નપત્રના ઉત્તરો લખવાની લેખિત પ્રેકટીસ તથા એકાગ્રતા પૂર્વક વાંચન અને મનન દ્વારા પુનરાવર્તન કરવાથી જવલંત સફળતા મળે છે. વારંવાર પુનરાવર્તન કરવાથી પરીક્ષા દરમ્યાન ડીપ્રેશન કે ટેન્શનથી મુકત રહી શકાય છે.

(૧૧) પ્રાર્થના :

આયોજનપૂર્વકના સખત પુરુષાર્થના અંતે આપ જે ભગવાનને માનતા હોય તેને સાચા હૃદયથી પ્રાર્થના કરવાથી સફળતા મળે છે.

ઉપર જણાવેલા સફળતાનાં ૧૧ પગથિયા પ્રમાણે અભ્યાસ કરવાથી કોઈપણ વિદ્યાર્થી જવલંત સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આયોજનપૂર્વકનો પુરુષાર્થ + પ્રાર્થના = જવલંત સફળતા



મૃત્યુ પછીનું **સર્વોત્તમ દાન**
ચક્ષુદાન...



**જીવતા રક્તદાન કરી તમે કોઈનું જીવન બચાવી શકો છો,
તો મૃત્યુબાદ ચક્ષુદાન કરી કોઈનું જીવન બનાવી શકો છો.**

એક અંધ વ્યકિતને જયારે પહેલી વખત દુનિયાને નિહાળવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે એનો આનંદ અવર્ણનીય હોય છે. કોઈ અંધ વ્યકિતને ચક્ષુદાન દ્વારા આંખોની રોશની આપીને એની આખી દુનિયા બદલી શકાય છે. આ માટે વ્યકિત પોતે નેત્રદાનનું વીલ બનાવે એના કરતાં પણ વધારે જરૂરી છે તે એ કે મૃત્યુ સમયે પરિવારજનોએ / સગાસંબંધીઓએ મૃત્યુ પામનાર વ્યકિતના સૌથી નજીકના વ્યકિતને સમજાવી મૃત્યુ પામનાર વ્યકિતનું નેત્રદાન કરાવવું.

મૃત્યુ પછી કેટલા સમયમાં ચક્ષુદાન થઈ શકે?

ચક્ષુદાન માણસ મૃત્યુ પામે પછી ૬ થી ૮ કલાકની અંદર અંદર ચક્ષુદાન લઈ લેવું જરૂરી બને છે. ઉનાળા દરમ્યાન આ ગાળો ૩ થી ૬ કલાક જેટલો રાખવો જોઈએ.

ચક્ષુદાન કરવું હોય તો મૃતદેહની શું કાળજી રાખવી?

ચક્ષુદાન કરવું હોય તો મૃત્યુ પછી તરત ફેમીલી ડૉકટર કે સારવાર આપનાર ડૉકટર પાસેથી મૃત્યુનું સર્ટીફીકેટ લઈ લેવું અને ચક્ષુબેંકનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરવો. મૃતદેહની આંખના પોપચા બંધ રાખવા અને એની ઉપર ભીનું ઠંડુ કપડું કે રૂ મૂકી રાખવું. મૃતદેહનું માથું તકીયો મૂકીને ઊંચુ રાખવું. મૃતદેહ હોય ત્યાં પંખો બંધ રાખવો. એ.સી. હોય તો એ ચાલુ રાખવું જોઈએ.

તો ચાલો રકતદાન અને ચક્ષુદાન માટે સમાજ જાગૃતિ અભિયાનને વેગ આપવા શરૂઆત આપણાથી જ કરીએ...



લીડર માટે તેની **બુદ્ધિ**ની સાથોસાથ **પરિશ્રમ** કરવાની તેની દાનત પણ મહત્ત્વની હોય છે.



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ

કોઈપણ લીડર કે આંત્રપ્રિન્યોર કે મોટા પદ પર બેઠેલા ઓફિસર માટે સતત કામ કરતા રહેવું, મહેનત કરતા રહેવું અત્યંત જરૂરી છે. જો કોઈ પણ લીડર કે ઓફિસર આવું નહીં કરે તો બહુ વહેલા તે તેણે મેળવેલાં પદ કે પ્રતિષ્ઠા ગુમાવી બેસે છે અને ફરી હતા ત્યાં ને ત્યાં જ આવી જાય છે.

આ માટે શાંતિપર્વમાં એક જગ્યાએ ભીષ્મ યુધિષ્ઠિરને ઝેર વિનાના સાપનું ઉદાહરણ આપે છે. ભીષ્મ એ માટે વિશેષ રિમાકર્સ આપે છે કે જો લીડર, ઓફિસર કે આંત્રપ્રિન્યોર પ્રચંડ બુદ્ધિમાન હશે, પરંતુ જો તે પોતાના ભાગનો પરિશ્રમ નહીં કરે કે ચોકકસ સમય તેની ઓફિસ કે ટેબલ પર નહીં વીતાવે તો એની બુદ્ધિ કોઈ કામની રહેતી નથી અને તે લીડર કે ઓફિસર ઝેર વિનાના સાપ જેવો બની જાય છે, જેનાથી નથી તો કોઈને ભય રહેતો કે નથી એ સાપ તેના દુશ્મનો (સ્પર્ધકો)નો પ્રતિકાર કરવા સક્ષમ રહેતો.

ભીષ્મ વિવિધ જગ્યાએ આ બાબત ટકોરપૂર્વક એટલા માટે કહે છે કે, મોટા ભાગના લીડર્સ કે ઓફિસર્સ કે આંત્રપ્રિન્યોર્સ સાથે એવું બનતું હોય છે કે તેઓ એક પદ પર પહોંચ્યા પછી કે અમુક સમૃદ્ધિ અથવા પદ મેળવી લીધા

પછી તેઓ ભોગવિલાસમાં વધુ રચ્યા-પચ્યા રહે છે. સામાન્યતઃ એવું જ બનતું હોય છે કે અનેક ઓફિસર્સ કે લીડર્સ એવું માની લેતા હોય છે કે તેમણે એક પદ મેળવી લીધું એટલે અમુક કામો હવે તેમણે જાતે કરવાનાં થતાં નથી. આવા સમયે તેઓ કયાં તો પોતાનાં અમુકતમુક કામો માટે માણસો હાયર કરી લે છે અથવા પોતાની સિસ્ટમમાં એ કામો બીજા પર ઢોળી દેતા હોય છે.

તેઓ એવું માની લેતા હોય છે કે હવે તેમણે માત્ર રિપોર્ટ્સ લેવાના કે અમુક નજર રાખવાની જ બને છે. એ તો તેઓ ફોન પર, બહારથી કે અમુક ચોક્કસ સમયમાં પણ કરી જ શકે! એટલે પછી એ સો કોલ્ડ લીડર્સ અને ઓફિસર્સ કયાં તો પ્રવાસોમાં વ્યસ્ત રહે છે અથવા તો આખો દિવસ આમ-તેમ રખડી ખાતા હોય છે. અથવા પોતાની ઓફિસમાં પણ હોય તો આખો દિવસ ફોન પર, સર્ફિંગમાં કે તેમના મળતિયાઓ સાથે ગપ્પાં મારવામાં પૂરો કરતા હોય છે.

આવી વૃત્તિને કારણે જે તે લીડર કે ઓફિસર તેનાં રૂટિન કામો કે તેની સંસ્થા, ડિપાર્ટમેન્ટ કે કંપનીના સ્ટાફ પરથી પોતાની પકડ ધીમે ધીમે ગુમાવતો જાય છે. તેની પોતાની લાલિયાવાડીને કારણે તેના પોતાના મૂળ કામનું ડે ટુ ડે એસેસમેન્ટ નથી કરી શકતો અને આખરમાં તેણે તેના ડિપાર્ટમેન્ટ કે તેની કંપનીના માધ્યમથી જે રીતે પરફોર્મન્સ બતાવવાનું હોય એ પ્રકારનું પરફોર્મન્સ બતાવી શકતો નથી.

બહું સાદું ગણિત છે આ. પદ પર બેઠેલી વ્યકિતએ સ્વાભાવિક જ કંઈ તગારાં ઊંચકવાનાં ન હોય કે કલાર્કની જેમ ચોપડામાં ઝીણી ઝીણી નોંધ કે હિસાબ લખવાના ન હોય કે માર્કેટમાં તેણે પોતે કંઈ દર વખતે માલ વેચવા કે પાર્ટી સાથે કોમ્યુનિકેશન કરવાનાં ન હોય, પરંતુ આ બધું યોગ્ય રીતે ચાલી રહ્યું છે કે નહીં, એમાં કોઈ સમસ્યા તો નથીને? કયાંક કશું અટકયું તો નથીને? એ બધું તો તેણે સતત જોવું જ પડતું હોય છે. આ જે કંઈ ચાલી રહ્યું છે એમાં બીજું નવું શું કરી શકાય અને બિઝનેસ કઈ રીતે વધારી શકાય કે પછી પોતાના ડિપાર્ટમેન્ટનો દબદબો કઈ રીતે વધારી શકાય એ બધી ચર્ચાઓ પણ તેણે સતત કરતા રહેવું પડે અને એ માટે તેણે સતત તેની નીચેના માણસો સાથે કે તેના સહકર્મીઓ સાથે સંપર્કમાં રહેવું પડે.

એટલે એ લીડર કે ઓફિસરનું ચોકકસ સમયથી ચોકકસ સમય સુધી તેની ઓફિસમાં, તેના ટેબલ પર બેઠા રહેવું અત્યંત મહત્ત્વનું છે. ભીષ્મ આને જ ઉદ્યોગશીલતા અથવા પુરુષાર્થ કહે છે. પછી લીડર કે ઓફિસર 'ઓફિસનું કામ તો ચાલે છેને' અથવા 'સિસ્ટમ સિસ્ટમની રીતે કામ કરશે' એવું માનીને આખો દિવસ બહાર રખડવાનો હોય કે છાસવારે દમણ, આબુ જેવા સ્થળે વેકેશન માટે જતો રહેવાનો હોય તો એ નહીં ચાલે. તેના મનમાં એમ હશે કે તે ફોન પર બધી અપડેટ્સ લઈ લેશે કે તે સેકન્ડ હાફમાં બે-એક કલાક જઈ આવીને જાણી લેશે તો એ પણ નહીં ચાલે.

લીડર અથવા આંત્રપ્રિન્યોર કે ઓફિસર માટે સતત તેના કામમાં વ્યસ્ત રહેવું અને તેના કામથી માહિતગાર હોવું અત્યંત જરૂરી છે. જો એમ થશે તો જ તે શ્રેષ્ઠ લીડર બની શકશે, કારણ કે શ્રેષ્ઠતાને નિસબત છે પરફોર્મન્સ સાથે. પરફોર્મન્સ આધાર રાખે છે પરિશ્રમ પર. એટલે માત્ર બુદ્ધિમાન હોવું લીડર માટે મહત્ત્વનું નથી. લીડર માટે તેની બુદ્ધિની સાથોસાથ પરિશ્રમ કરવાની તેની દાનત પણ મહત્ત્વની હોય છે. નહીંતર બુદ્ધિથી જે કંઈ મેળવ્યું હશે એ બધું ફરી ગુમાવતા વાર નહીં લાગે.



જીતનાર અને હારનારમાં ફર્ક સમજો...

WINNER v/s LOSER



કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત

* જીતવાવાળો હંમેશા સમાધાનનો હિસ્સો હોય છે.

  હારવાવાળો હંમેશા સમસ્યાનો હિસ્સો હોય છે.

* જીતવાવાળો કામને અંજામ આપતો હોય છે.

  હારવાવાળો કામ પૂરૂ થવાની રાહ જોતો હોય છે.

* જીતવાવાળા પાસે દરેક સમસ્યાનો કોઈને કોઈ ઉકેલ હોય છે.

  હારવાવાળા પાસે સમસ્યાનો ઉકેલ ના હોવાના કોઈને કોઈ બહાના હોય છે.

* જીતવાવાળો વચનબદ્ધ હોય છે.

  હારવાવાળો ખોખલા વચનો આપતો હોય છે.

* જીતવાવાળો કહે છે મારે કંઈક કરવું છે.

  હારવાવાળો કહે છે કંઈક થવું જોઈએ.

* જીતવાવાળો ટીમનો હિસ્સો હોય છે.

  હારવાવાળો ટીમના હિસ્સા કરે છે.

* જીતવાવાળો વિચારીને બોલતો હોય છે.

  હારવાવાળો બોલીને વિચાર કરતો હોય છે.

* જીતવાવાળો વિનમ્ર શબ્દોમાં કડક તર્ક રજૂ કરતો હોય છે.

  હારવાવાળો કડક શબ્દોમાં કમજોર તર્ક રજૂ કરતો હોય છે.

* જીતવાવાળો બધાની જીતના સિદ્ધાંતમાં વિશ્વાસ કરતો હોય છે.

  હારવાવાળો માનતો હોય છે કે જીતવા માટે કોઈને હારવું જરૂરી છે.

* જીતવાવાળાની આંખોમાં સફળતાના સપના હોય છે.

  હારવાવાળાની પાસે ફકત ખોખલી યોજનાઓ જ હોય છે.

* જીતવાવાળો કહે છે આ કામ હું કરી દઈશ.

  હારવાવાળો કહે છે આ કામ મારું નથી.

* જીતવાવાળો કહે છે મુશ્કેલ છે
  છતાં પણ કરી શકાશે.

  હારવાવાળો કહે છે આ કામ કરી તો શકાશે
  પણ બહું મુશ્કેલ છે.

* જીતવાવાળાથી કોઈ ભૂલ થાય તો
  કહેશે મારી ભૂલ હતી.

  હારવાવાળાથી કોઈ ભૂલ થાય તો
  પણ કહેશે મારી કોઈ ભૂલ ન હતી.

* જીતવાવાળો આવનારી કાલ ને જોવે છે.

  હારવાવાળો વિતેલી કાલ ને જોવે છે.

* જીતવાવાળાને લાભ દેખાય છે.

  હારવાવાળાને તકલીફ દેખાય છે.

* જીતવાવાળો પાયાના મૂલ્યો પર મજબૂતીથી
  ટકી રહે છે અને નાની-નાની બાબતો પર
  બાંધછોડ કરતો હોય છે.

  હારવાવાળો નાની-નાની બાબતોને જકડી
  રાખે છે અને પાયાના મૂલ્યો સાથે બાંધછોડ
  કરતો હોય છે.





આરોગ્ય માટે અમૃત સમાન પંચામૃત...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં દેવોની પૂજામાં ખાસ વાપરવામાં આવતા પંચામૃતની અનેક વિશેષતા છે. પંચામૃત આરોગ્યને માટે અમૃત સમાન ગણાય છે. પાંચ પદાર્થોમાંથી બનાવવામાં આવતા પંચામૃતના સ્વાસ્થ્યવર્ધક અનેક ફાયદા જોવા મળે છે, તેથી જ તો પંચામૃત મંદિરમાં પ્રસાદ તરીકે ભકતોને આપવામાં આવે છે.

પંચામૃતમાં વાપરવામાં આવતી સામગ્રીને પણ જાણી લઈએ - ગાયનું દૂધ, દહીં, ખડી સાકર, મધ તથા ઘી. બધી જ વસ્તુના આગવા ગુણ છે.

ગાયનું દૂધ :



અનેક સંશોધન દ્વારા એવું જાણવા મળ્યું છે કે શિશુ માટે માતાનું દૂધ બાદ સૌથી શ્રેષ્ઠ ગાયનું શુદ્ધ દૂધ ગણાય છે. ગાયનું દૂધ મોટાપો દૂર કરવામાં, પાચનક્રિયાને સુધારવામાં તથા રોગપ્રતિકારક શકિત વધારવામાં મદદ કરે છે. ગાયના શુદ્ધ દૂધમાં પ્રોટીન, કેલ્શિયમ, વિટામિન બી-૧૨, વિટામિન એ, વિટામિન ડીની માત્રા સારા પ્રમાણમાં સમાયેલી હોય છે. ગર્ભાવસ્થામાં તથા સ્તનપાન કરાવતી માતા માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે.

દહીં :

ઘરમાં બનાવેલા તાજા દહીંના પણ અનેક આરોગ્યદાયક ફાયદા જોવા મળે છે. દહીંમાં એમિનો એસિડની માત્રા સમાયેલી હોય છે. કેલ્શિયમ તથા ફોસ્ફરની માત્રા પણ સારી માત્રામાં જોવા મળે છે, જેના ઉપયોગ દ્વારા પિત્તદોષ તથા



અપચાની તકલીફમાંથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે. દહીં તાજું મોળું તથા ઘરમાં બનાવેલું હોય તે આવશ્યક છે.

મધ :



મધનો એક આગવો સ્વાદ જોવા મળે છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. રોગપ્રતિકારક શકિત વધારવાની સાથે મધનો ઉપયોગ એન્ટિસેપ્ટિક તરીકે પણ કરવામાં આવે છે. વાગ્યું હોય કે લાંબા સમયથી ઘામાં રૂઝ ન આવતી હોય તેઓ મધનો આહારમાં ઉપયોગ કરે તો લાભ થાય છે.

શુદ્ધ ઘી :



શુદ્ધ ઘી શરીરનાં વિવિધ અંગો માટે અત્યંત ગુણકારી ગણવામાં આવે છે. એવું પણ જાણવા મળે છે કે ઘીનો આહારમાં પ્રમાણભાન રાખીને ઉપયોગ કરવાથી યાદશકિત વધે છે. શરીરના સ્નાયુમાં લચિકતા વધે છે. ઘી પાચનક્રિયા સુધારવામાં મદદ કરે છે. સ્વાસ્થ્ય માટે ગુણકારી ન્યુટ્રિયન્ટનો ખજાનો ઘીમા સમાયેલો છે.

ખડી સાકર :

ખડી સાકરનો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવતું પંચામૃત શરીરને એક અલગ જ પ્રકારની શકિત પ્રદાન કરે છે. ત્વચાને ચમકીલી બનાવવાની સાથે સાકરની મીઠાશ શરીરને શકિત પ્રદાન કરે છે. ખડી સાકરનો ઉપયોગ પ્રમાણભાન રાખીનો કરવો જોઈએ.



સગર્ભાવસ્થામાં પંચામૃતનો નિયમિત ઉપયોગ અત્યંત ગુણકારી માનવામાં આવે છે. પંચામૃતનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં એનર્જીનો સંચાર થાય છે. મન શાંત બનીને સકારાત્મક વિચારો તરફ વળે છે. સ્નાયુઓની શકિત વધારે છે. ગર્ભના વિકાસમાં તથા તેના મગજના વિકાસમાં પણ પંચામૃત અમૃત સમાન ગણવામાં આવે છે. આયુર્વેદાચાર્ય પણ સગર્ભાવસ્થામાં પંચામૃત ગ્રહણ કરવાની ખાસ સલાહ આપે છે. સંતાનની ઈચ્છા ધરાવતી સ્ત્રી માટે પણ પંચામૃતનો ઉપયોગ સચોટ ગણવામાં આવે છે. પંચામૃતના સ્વાસ્થ્યવર્ધક ઘણા બધા ફાયદાઓ છે.

પાચનક્રિયાને સુધારવામાં ગુણકારી :

પંચામૃતમાં મધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જે પાચનક્રિયાને મજબૂત બનાવવામાં ઉપયોગી ગણાય છે. એસિડિટીની સમસ્યાથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે. પંચામૃતની તાસીર ઠંડી ગણાય છે. અતિશય એસિડિટીની તકલીફ ધરાવતી વ્યકિત પંચામૃતનો ઉપયોગ થોડા દિવસ નિયમિત કરે તો તેને રાહત મળે છે.

પિત્તદોષને ઘટાડવામાં ઉપયોગી :

ભોજન પ્રત્યે બેકાળજી રાખવાને કારણે પેટમાં ગરબડ, છાતીમાં બળતરા, પિત્ત પ્રકૃતિ વધવા લાગે છે. પંચામૃતનો ઉપયોગ પિત્તશામક ગણાય છે. પંચામૃતનો ઉપયોગ દિવસ દરમિયાન કરવો આવશ્યક છે. ગર્ભાવસ્થામાં ઊલટીની ફરિયાદ કે લો બ્લડપ્રેશરની તકલીફ માટે પંચામૃત રાહતદાયક ગણાય છે.

યાદશકિત વધારવામાં લાભદાયક :

પંચામૃત માટે એવું પણ કહેવાય છે કે તે માનસિક શાંતિ આપવાની સાથે વ્યકિતની યાદશકિત વધારવામાં મદદ કરે છે. પંચામૃતનો સગર્ભાવસ્થામાં ઉપયોગ કરવાથી માતા-ગર્ભસ્થ શિશુના મગજનો વિકાસ સારો થાય છે. બાળક બુદ્ધિશાળી બને છે. બાળકોની યાદશકિત તેજ બનાવવા માટે ચોકલેટ ફ્લેવરવાળા દૂધને બદલે શુદ્ધ સાત્વિક યાદશકિત વધારે તેવા સ્વાદિષ્ટ અમૃત સમાન પંચામૃતનો પ્રયોગ કરવા યોગ્ય છે.

ત્વચા ચમકદાર બનાવે છે :

પંચામૃતને કુદરતી સન્સ્ક્રીન ગણવામાં આવે છે. પંચામૃતમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી સામગ્રીની વાત કરીએ તો ખડી સાકર ત્વચાને કુદરતી રીતે પોષણ બક્ષે છે. ઘીને કારણે ત્વચા કરમાતી બચે છે. મધ કુદરતી એન્ટિઓકિસડન્ટ ગણાય છે તેમ જ વિટામિન તથા મિનરલ્સનો ખજાનો મનાય છે. પંચામૃતનો ઉપયોગ આહારમાં પ્રમાણભાન રાખીને કરવાથી ત્વચાની કોમળતા જળવાઈ રહે છે.

પંચામૃત કયારે ગ્રહણ કરવું?

સામાન્ય રીતે ઘરમાં પૂજનવિધિ હોય ત્યારે પંચામૃત દ્વારા ભગવાનને સ્નાન કરાવવામાં આવે છે. પંચામૃત બન્યા બાદ ૨-૩ કલાકમાં પી લેવું સલાહભર્યું છે. તાજું ગ્રહણ કરવું યોગ્ય છે. સવારે બનાવીને સાંજના સમયે લેવાથી પિત્ત થઈ શકે છે, માટે સાંજના સમયે પંચામૃત લેવાનું ટાળવું. ચાંદીના ગ્લાસમાં કે વાટકીમાં બનાવેલું પંચામૃત શરીરને માટે અત્યંત ગુણકારી ગણાય છે. તંદુરસ્ત આરોગ્યની ઈચ્છા ધરાવતી વ્યકિત નિયમિત પ્રમાણભાન રાખીને પંચામૃતનો ઉપયોગ કરી શકે છે. પંચામૃતમાં ઘણા લોકો સાદી ખાંડનો ઉપયોગ કરે છે, પણ બને ત્યાં સુધી સાદી ખાંડનો ઉપયોગ ટાળવો. ખડી સાકરનો ઉપોગ તેને વધુ પૌષ્ટિક બનાવે છે.

પંચામૃત કેવી રીતે બનાવવું?

સામગ્રી : ૫ થી ૭ મોટી ચમચી ગાયનું દૂધ, ૧ ચમચી દહીં, ૧ નાનો ટુકડો ખડી સાકર, ૧ ચમચી ઘી, ૧ ચમી મધ.

બનાવવાની રીત : ગાયનું ગરમ કરીને ઠંડી કરેલું તાજુ દૂધ એક ચાંદીના ગ્લાસમાં લેવું. તેમાં ૧ ચમચી દહીંને બરાબર ફેંટીને ભેળવી દેવું. નાનો ટૂકડો ખડી સાકરનો લેવો. ૧ ચમચી શુદ્ધ ઘી તથા ૧ ચમચી શુદ્ધ મધ ભેળવી દેવું. બરાબર મિકસ કરીને તેને થોડું થોડું ઘરના બધા સભ્યોને આપવું.

નામ અને **ઓળખાણ** ભલે નાની હોય,
પણ **આપણી પોતાની** હોવી જોઈએ...

નિષ્ઠાપૂર્વક કામ કરો, **નામ** તમારી
પાછળ પાછળ દોડતું આવશે...



કાંટા ઉપર પગ...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક માણસ પોતાનાં પગરખાં પહેર્યા વગર બાવળીઆના ઝાડોમાં ફરતો હતો તેથી એક કાંટો તેના પગમાં ઓચિંતો એટલો મજબૂત ભોંકાયો કે કાઢતાં તેના પગને બહું વેદના થઈ અને લોહી પણ ઘણું વહ્યું. આથી તે બબડવા લાગ્યો કે "ઓ દુષ્ટ કાંટા! તારું સત્યાનાશ જજો! તારા ઝાડનો આ જગમાંથી ક્ષય થજો!" કાંટાએ ઠંડે કલેજે ઉત્તર આપ્યો કે "ભાઈ, ગમે એટલી ગાળો ભાંડ, મને તે લાગવાની નથી. હું પોતે જાણી-બૂઝીને થોડો તારા પગમાં પીડાવા આવ્યો હતો? તારી મુર્ખાઈથી જ તેં આ દુઃખ પોતાને માથે વહોરી લીધું છે. આ જગ્યા કાંટાની હોવા છતાં તું શા માટે ઉઘાડે પગે અહીં આવ્યો? અને આવ્યો તો શા માટે જોઈ તપાસીને ના ચાલ્યો?



બોધ : માણસોને ઘણાંખરાં દુઃખ તો તેમની પોતાની મૂર્ખાઈ અને બેદરકારીથી જ થાય છે. જયાં જવું ન જોઈએ ત્યાં આપણે જઈએ, જે ખાવું ન જોઈએ, જે કરવું ન જોઈએ તે આપણે કરીએ, તો અવશ્ય આપણને દુઃખ જ મળે. સંસારમાં ડગલે ડગલે દુઃખનાં સાધનો પડેલાં છે. તે આપણને ન વળગે એટલા માટે બહું સાવચેતી અને ડહાપણથી આપણો રસ્તો કાપવો જોઈએ.

ઘણાંખરા માણસો તેમ કરતાં નથી અને તેથી દુઃખના ભોગ થઈ પડે છે અને પછી તેઓ પોતાના પેદા કરનારને, પ્રારબ્ધને કે સામા મણસોને દોષ દે છે, પણ એ માત્ર તેમની અજ્ઞાનતા અને ગળેપડુંપણું જ છે.

હાસ્ય
કણિકાઓ



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

જેને ઝઘડો જ કરવો છે એને શું હોય,
ભૂરો ઘરમાં પ્રવેશતા જ ઘરવાળીએ ઘઘલાવી નાખ્યો,
"છત્રી પલાળીને આવ્યા ને?"

* * * * *

બાપુજી છેલ્લી ઘડીમાં કાંઈ બોલ્યા?
ના રે ના
બા છેલ્લે સુધી પાસે જ બેઠા'તા, એમને મોકો જ ના મળ્યો.

* * * * *

પતિ-પત્ની લગ્ન પ્રસંગમાં જતાં હતા ત્યારે રસ્તામાં કારનું ટાયર પંચર થયું.
પતિ ટાયર બદલવાની તૈયારી કરતો હતો અને પત્નીએ કચકચ શરૂ કરી.
હવો નો'તી પૂરી?
ટાયર જૂનું છે?
સ્પેર વ્હીલ તો બરાબર છે ને?
ત્યાં એક બાઈક સવાર આવીને કહે, કંઈક મદદ કરૂં?
પતિએ કહ્યું, આને વાતો કરાવ તો હું ટાયર બદલી લઉં.

* * * * *

કારમાંથી એક યુગલ પંડિતજીને સમસ્યાના નિવારણ અર્થે મળવા ઉતર્યું.
પત્નિઃ પંડિતજી, આ અમારા એ સાવ નાસ્તિક છે. જીવનમાં કદી ભગવાનનું નામ લીધું નથી. કોઈ ઉપાય બતાવો, જેથી ઈશ્વરનું નામ લેતા થાય.
પંડિતજીઃ ઘરે પાછા વળતાં તમે પોતે કાર ડ્રાઈવ કરજો. સૌ સારા વાના થઈ જશે...!!

* * * * *

પત્નીઃ ચાલો એક રમત રમીએ
પતિઃ કેવી રમત?
પત્નીઃ જો હું કલરનું નામ બોલું તો તમારે ડાબો હાથ ઊંચો કરવાનો અને ફળનું નામ બોલું તો જમણો હાથ ઊંચો કરવાનો.
પતિઃ જો હું જીતી જાવ તો?
પત્નીઃ જે પણ હારી જાય તેને આખી જિંદગી જીતેલાનું કહ્યું માનવાનું.
પતિઃ આ રમત તો હું ગમે તે કરીને જીતવાનો...
પત્નીઃ સારું ચાલો... રેડી...સ્ટેડી...ગો... ઓરેંજ.
પતિ ત્રણ દિવસ સુધી વિચારતો રહ્યો કે કલર હશે કે ફળ?

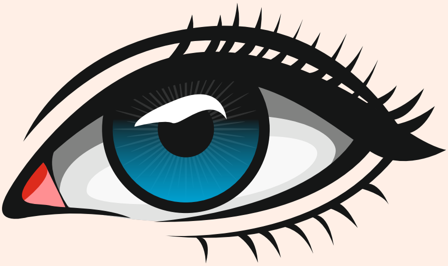
* * * * *

પત્નીના જન્મ દિવસ પર પતિએ પૂછયું : શું ગીફ્ટ જોઈએ છે?
પત્નીને કાર જોઈતી હતી, તેથી તેણીએ વાતને ફેરવીને કહ્યું, મને એવી વસ્તુ આપો જેના પર સવાર થતાં જ તે બે સેકન્ડમાં ૦ થી ૮૦ સુધી પહોંચી જાય.
સાંજે પતિએ તેને વજન કાંટો આપ્યો.
હવે ઘરમાં વાતાવરણ ગંભીર છે....

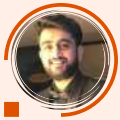
* * * * *

બે ચોર રેડીમેઈડ સ્ટોરમાં ચોરી કરવા માટે ઘુસ્યા,
શર્ટ પર ભાવની કાપલી જોઈને,
એકે બીજાને કહ્યું,
"જો તો ખરા? લૂંટવા જ બેઠા છે ને?"

* * * * *

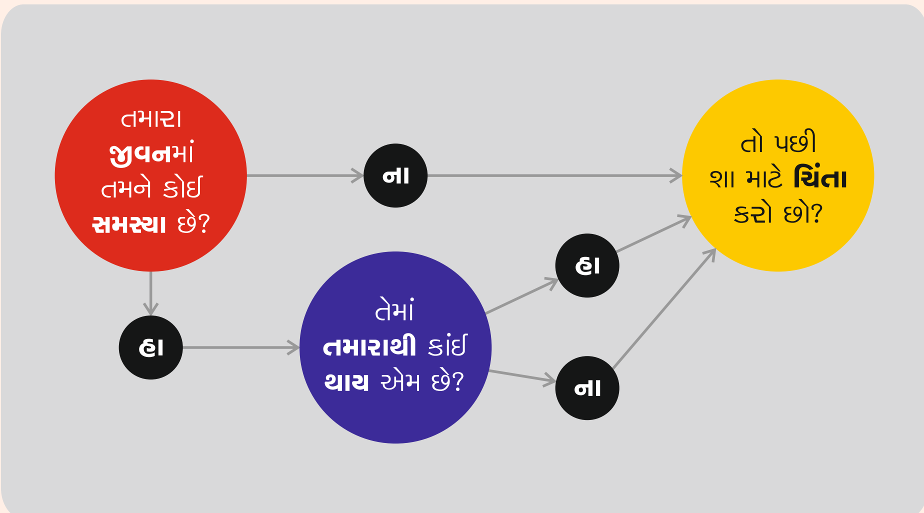


આંખમાં કચરું પડે ત્યારે શું કરવું?



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

આંખમાં કચરું પડે ત્યારે, આંખ ચોળવી નહીં, ચોળવાથી કચરું વધુ ઊંડે જતું રહેશે અથવા આંખની કીકી પર ઉઝરડાં પડી જશે. એને બદલે ઠંડા પાણીથી છાલક મારીને આંખ ધોવાથી કચરું કે રજકણો પાણી સાથે ધોવાઈને બહાર નીકળી જશે. છાલક મારતા નહીં ફાવે તો ગ્લાસમાં કે વાટકીમાં સંપૂર્ણ પાણી ભરી આંખને પાણીમાં ડૂબાડી આંખ ખોલ-બંધ કરવી કે પટપટાવવી. આંખ ધોયા બાદ પણ આંખમાં ખૂંચતું રહે તો તરત આંખના ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરી તપાસ કરાવવી.



આભાર



ૐ નમો નારાયણ,

ગણેશચતુર્થી અને જૈન સંવત્સરીના તહેવાર નિમિત્તે હાર્દિક શુભકામના...

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનનો બીજો અંક આપ સૌને ગમ્યો અને ઘણા લોકોએ પોતાના અભિપ્રાય પણ મોકલ્યા છે તે બદલ અને આપ સૌએ મારા આ પ્રયાસને બિરદાવી મારો ઉત્સાહ વધાર્યો તે બદલ ફરી એકવાર આપ સૌનો આભાર.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે. મને આશા છે કે આ અંકમાં આપેલી માહિતી આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ **ૐ નમો નારાયણ...**

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)